



# 雲林縣崙背鄉立幼兒園 111 年 10 月份親子聯絡資訊及餐點表

★111/10/10（星期一）雙十節放假一天。

★111/10 月份:雲林長庚紀念醫院-全園幼兒健康篩檢。

◎該如何做，才能有效對抗流感？

1. 儘早施打流感疫苗。
2. 用肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩等生活好習慣。
3. 保持室內空氣流通，防範病毒傳播。
4. 警覺流感症狀，及早就近就醫治療。
5. 生病要按醫囑服藥多休息，不上班不上課。
6. 危險徵兆要儘快就醫，掌握治療黃金時間。

| 日期   | ( 10/3 ) 星期一            | ( 10/4 ) 星期二                     | ( 10/5 ) 星期三           | ( 10/6 ) 星期四                     | ( 10/7 ) 星期五            |
|------|-------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| 上午點心 | 果醬土司/麥茶                 | 奶皇包/枸杞茶                          | 香菇什錦粥                  | 黑糖小饅頭/牛奶                         | 蔥拌麵線                    |
| 午餐   | 【香腸蛋炒飯】<br>冬瓜湯<br>新鮮水果  | 【烏蛋滷肉飯】<br>時令蔬菜<br>紫菜蛋花湯<br>新鮮水果 | 【鍋燒雞絲麵】<br>新鮮水果        | 【滑蛋豆腐燴飯】<br>時令蔬菜<br>竹筍湯<br>新鮮水果  | 【日式炒烏龍麵】<br>味噌湯<br>新鮮水果 |
| 下午點心 | 紅豆湯                     | 餅乾/冬瓜茶                           | 天婦羅湯                   | 牛奶麵包                             | 粉粿甜湯                    |
| 日期   | ( 10/10 ) 星期一           | ( 10/11 ) 星期二                    | ( 10/12 ) 星期三          | ( 10/13 ) 星期四                    | ( 10/14 ) 星期五           |
| 上午點心 |                         | 蛋花麵線                             | 金絲捲/豆漿                 | 全麥土司/牛奶                          | 紅豆包/養生茶                 |
| 午餐   | <b>雙十節<br/>放假一天</b>     | 【筍乾肉絲飯】<br>時令蔬菜<br>貢丸湯<br>新鮮水果   | 【客家炒粿條】<br>餛飩湯<br>新鮮水果 | 【蘋果咖哩雞肉飯】<br>時令蔬菜<br>玉米湯<br>新鮮水果 | 【台式鹹粥】<br>酥炸物<br>新鮮水果   |
| 下午點心 |                         | 鮮奶香球                             | 赤肉羹湯                   | 餅乾/麥茶                            | 檸檬愛玉                    |
| 日期   | ( 10/17 ) 星期一           | ( 10/18 ) 星期二                    | ( 10/19 ) 星期三          | ( 10/20 ) 星期四                    | ( 10/21 ) 星期五           |
| 上午點心 | 葡萄土司/牛奶                 | 火腿玉米粥                            | 青菜餛飩湯                  | 芝麻包/紅棗茶                          | 雞蛋小饅頭/麥茶                |
| 午餐   | 【香菇什錦肉羹】<br>香米飯<br>新鮮水果 | 【冬瓜爌肉飯】<br>時令蔬菜<br>菇菇湯<br>新鮮水果   | 【海鮮什錦湯麵】<br>新鮮水果       | 【糖醋肉片飯】<br>時令蔬菜<br>刺瓜湯<br>新鮮水果   | 【沙茶肉絲炒麵】<br>豆腐湯<br>新鮮水果 |
| 下午點心 | 綠豆湯                     | 大理石麵包                            | 馬鈴薯濃湯                  | 餅乾/冬瓜茶                           | 黑糖粉圓                    |
| 日期   | ( 10/24 ) 星期一           | ( 10/25 ) 星期二                    | ( 10/26 ) 星期三          | ( 10/27 ) 星期四                    | ( 10/28 ) 星期五           |
| 上午點心 | 海苔肉鬆/稀飯                 | 雞蛋牛奶捲/養生茶                        | 紅豆土司/牛奶                | 魚板麵線                             | 草莓小饅頭/豆漿                |
| 午餐   | 【鍋燒意麵】<br>新鮮水果          | 【玉米肉末飯】<br>時令蔬菜<br>海帶芽湯<br>新鮮水果  | 【古早味油飯】<br>排骨湯<br>新鮮水果 | 【脆瓜肉燥飯】<br>時令蔬菜<br>番茄蛋花湯<br>新鮮水果 | 【雞肉南瓜蒸飯】<br>蘿蔔湯<br>新鮮水果 |
| 下午點心 | 枸杞銀耳湯                   | 餅乾/麥茶                            | 蘿蔔糕湯                   | 奶酥麵包                             | 甜蜜小湯圓                   |
| 日期   | ( 10/31 ) 星期一           | ( 11/1 ) 星期二                     | ( 11/2 ) 星期三           | ( 11/3 ) 星期四                     | ( 11/4 ) 星期五            |
| 上午點心 | 鮮奶土司/牛奶                 |                                  |                        |                                  |                         |
| 午餐   | 【水餃】<br>玉米濃湯<br>新鮮水果    |                                  |                        |                                  |                         |
| 下午點心 | 珍珠奶茶                    |                                  |                        |                                  |                         |

◎餐點內容以時令季節的盛產食材為主，必要時會適時變動；若有變動，則以當日實物為準！

◎本園一律使用國產豬、牛肉食材。